



## Küchentechniken

### **Kartoffeln schälen**

Das Schälen von Kartoffeln ist selbst für viele Erwachsene eine motorische Herausforderung. Schließlich sollen die Schalen nicht zu dick werden – sonst wandert zu viel Essbares in den Müll. Deshalb ist ein Sparschäler ein sehr hilfreiches Küchenutensil, das außerdem zum Schälen von Pastinaken oder Spargel genutzt werden kann.

### **Schneiden**

Die Möhren in Scheiben zu schneiden ist bei Kinder beliebt, weil sich die langen Wurzeln gut festhalten lassen. Dünne Möhren können auch kleine Kinder schon gut schneiden. Dickere können vorher längs halbiert werden. Zum weiteren Kleinschneiden immer auf die Schnittfläche legen.

Wenn rundes Gemüse und Kartoffeln erst einmal längs durchgeschnitten werden, liegen die Hälften auf der Schnittfläche stabil auf dem Brettchen zum Weiterverarbeiten. Dazu sollten die Kinder den Tunnelgriff anwenden. Dabei halten sie die Kartoffelhälften mit „der Kralle“ fest und schneiden sie erst in Stifte, dann in Würfel. Das Würfeln mehrerer Stifte auf einmal ist schwierig für (jüngere) Kinder. Besser ist es, wenn die Kinder die Stifte nacheinander würfeln. → Siehe auch Handreichung: „Umgang mit dem Messer“

### **Zwiebeln verarbeiten**

Die Zwiebel von der Wurzel zur Spitze halbieren und die Schale zur Wurzel hin abziehen. Die Zwiebelhälften auf die Schnittfläche legen und von der Spitze zur Wurzel in Streifen schneiden. Die Wurzel hält die Zwiebel stabil. Achtung: Nicht mit den Zwiebelnägeln in die Augen fassen!

### **Andünsten**

Das Lebensmittel wird dabei mit etwas Fett bei mittlerer Hitze vorgegart, sodass es leicht anbräunt. Durch die Röstaromen wird der maximale Eigengeschmack freigesetzt.

### **Rühren**

Möchten Kinder das Rühren übernehmen? Achte darauf, dass sie sicher am Herd stehen. Erwachsene bleiben immer dabei. Wie riecht es im Topf? Schaut euch gemeinsam die Möhren und Zwiebeln an: Sehen die Kinder Veränderungen? Wie riecht es? Achtung: Bei der anschließenden Zugabe von Flüssigkeit entsteht heißer Wasserdampf und es zischt laut!



### **Kochen**

Den Eintopf zum Kochen bringen und dann bei niedriger bis mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, um die Aromen gut zu entfalten. Eine zu hohe Hitze kann die Zutaten zu schnell garen und den Geschmack beeinträchtigen. Das Gemüse sollte weich, aber nicht matschig sein und seine Form behalten. Macht den Gabeltest! Entnehmt vorsichtig ein Stück Kartoffel und testet: Wenn die Gabel leicht hineingleitet, ohne viel Widerstand, ist das Gemüse fertig. Natürlich kann auch probiert werden. Es sollte angenehm zu kauen sein, nicht zu hart/roh und nicht zu weich.

### **Kräuter zerkleinern**

Petersilie kann auf unterschiedliche Art zerkleinert werden: mit einem Wiegemesser, einem Küchenmesser oder einer Schere. Wenn ihr die Zeit habt: Lass die Kinder verschiedene Techniken ausprobieren.

Anstelle des Zupfens können die Kinder die Kräuter auch mit einer Küchenschere oder einem Küchenmesser auf einem Brettchen schneiden. Mit dem Messer geht das so: Petersilie auf ein Küchenbrettchen legen, eng zusammenhalten und schneiden. Wichtig ist, dass die Klinge scharf ist. Sonst werden die Kräuter zerdrückt. Ein feuchtes Tuch unter dem Brettchen verhindert, dass es verrutscht.

### **Lauch verarbeiten**

Die haarigen Wurzelansätze der Lauchstange abschneiden. Der grüne Teil des Lauchs kann wunderbar mitverwendet werden. Lediglich welke oder trockene Blätter oder Blattenden entfernen. Die Lauchstangen der Länge nach halb aufschneiden, so dass sich der Lauch auffächern lässt. Dann unter fließendem Wasser waschen. Einfacher geht's, wenn die Stange dafür zum Beispiel gedrittelt wird. Anschließend den gewaschenen Lauch klein schneiden, so dass feine Halbringe entstehen.

### **Muskat reiben**

Gemahlene Muskatnuss verliert sehr schnell ihr typisches Aroma. Deshalb sollte Muskatnuss immer frisch über die Speisen gerieben werden. Es ist sehr intensiv, so dass bereits kleine Mengen reichen.

### **Sellerie verarbeiten**

Die Knolle des Selleries waschen und dann schälen. Dafür einmal halbieren und mit der Schnittfläche auf das Brett legen, dann mit einem Messer immer an den Seiten entlang die Schale möglichst dünn



## Küchentechniken

abschälen. Die grünen Stängel und Blätter des Selleries können wunderbar mit in den Eintopf gegeben werden. Dazu erst waschen und dann auf einem Brett mit einem Messer zerkleinern.

### Zutaten abmessen/abwiegen

Zutaten mit der Waage zu wiegen oder dem Messbecher zu messen ist eine beliebte Tätigkeit und auch schon für jüngere Kinder geeignet. Wenn sie selbst noch nicht lesen können: Mach ihnen einfach eine Markierung am Messbecher oder zeige ihnen bis wohin der Zeiger auf der Waage gehen soll. Auch die Maßeinheit in Esslöffeln funktioniert für kleine Kinder schon sehr gut.